

Согласовано

Руководитель

МАОУ  
«СШ № 24»

Г. Бурмиса О.Б.  
« 25 » / 05 2023г.

Утверждаю

Директор ООО «Центр  
социального питания»

Р. В. Байбурин  
/ Байбурин Р.В. /

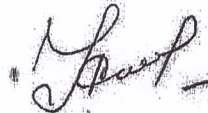


**Основное 2-х недельное меню  
для пришкольного лагеря труда и отдыха  
(срок реализации с 26.05.2023 – 23-31.08.23)**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Приложение №8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

ООО "Центр социального



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: **Весна-Лето**  
Возрастная категория: **Лагерь ЦТО**

**1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба" молочная	150	6,8	2	15,4	195	№ТТК 189
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	№КПП 630
Бутерброд с маслом	40	3,1	6,7	15,5	144	
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	90	ТТК №25
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,34</b>	<b>14,14</b>	<b>59,68</b>	<b>504</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	005
Суп из овощей (В 2) со сметаной	200	2,68	2,97	10,8	160	64
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,97	5,63	23,81	180	№ТТК 164
Котлеты куриные с белым соусом	90	6,11	6,87	10	115	№101
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№ТТК 588
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
<b>Всего в Обед</b>	<b>775</b>	<b>20,01</b>	<b>20,19</b>	<b>99,68</b>	<b>729</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 275</b>	<b>32,35</b>	<b>34,33</b>	<b>159,36</b>	<b>1 233</b>	

**1-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,5	3,1	14	187	173
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	304
Бутерброд с сыром	40	4,8	5,73	16,24	105	
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			11,25	188	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>13,7</b>	<b>12,13</b>	<b>51,69</b>	<b>549</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	00
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	4,2	3,2	19,13	96	60
Макароны отварные с маслом	150	3,72	3,15	21	215	№ТТК 203
Биточки мясные с белым соусом	90	4,2	7,35	17,6	168	ТТК №93
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	№ТТК 279
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
<b>Всего в Обед</b>	<b>775</b>	<b>21,37</b>	<b>18,33</b>	<b>111,04</b>	<b>728</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 290</b>	<b>35,07</b>	<b>30,46</b>	<b>162,73</b>	<b>1 276</b>	

**1-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8



Завтрак						
Каша рисовая:молочная	150	8,46	6,4	15,24	214	172
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 265
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	ТТК №22
Мандарин свежий	120	0,96	0,24	9	73	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,02</b>	<b>7</b>	<b>42,26</b>	<b>385</b>	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	005
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	2,6	3,2	18,6	216	№ТТК 53
Курник домашний	150	9,3	22,5	21	392	245
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 648
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
<b>Всего в Обед</b>	<b>705</b>	<b>17,45</b>	<b>30,47</b>	<b>77,47</b>	<b>814</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 205</b>	<b>29,47</b>	<b>37,47</b>	<b>119,73</b>	<b>1 199</b>	

**1-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	200	3,14	4,14	22,51	211	183
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	№ТТК 306
Бутерброд с сыром	40	4,8	5,73	16,24	105	
Пряники в ассортименте	35	2,07	1,65	7	49	
Пастила фруктовая	25	3		25,1	84	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,41</b>	<b>13,82</b>	<b>81,05</b>	<b>518</b>	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	13
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	6	15	160	54-3с-2020
Картофельное пюре	150	3,5	6,89	20,13	155	№ТТК 137
Рыба тушеная с овощами	90	6,9	4,35	10,5	147	76
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 585
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
<b>Всего в Обед</b>	<b>765</b>	<b>20,11</b>	<b>24,81</b>	<b>84,41</b>	<b>695</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 265</b>	<b>33,52</b>	<b>38,62</b>	<b>165,46</b>	<b>1 212</b>	

**1-ая неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	160	6,08	4,81	27,73	205	54-1к-2020
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Бутерброд с маслом	40	3,1	6,7	15,5	144	
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	263
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,48</b>	<b>15,71</b>	<b>59,73</b>	<b>472</b>	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	13
Суп картофельный с лапшой домашней	230	4,45	3,28	20,3	259	№ТТК 57
Плов из куриного филе	150	13,5	13,4	21	265	ТТК №449
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	3
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26



<b>Всего в Обед</b>	<b>705</b>	<b>23,73</b>	<b>24,16</b>	<b>88,68</b>	<b>787</b>
<b>Всего в день</b>	<b>1 205</b>	<b>37,21</b>	<b>39,87</b>	<b>148,41</b>	<b>1 259</b>

**1-ая неделя/Суббота**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	150	7,23	11,11	32	238	№ТТК 188
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ТТК 268
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	ТТК №22
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	90	ТТК №25
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,13</b>	<b>12,08</b>	<b>58,39</b>	<b>471</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	00
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	5,3	4	134	50
Каша перловая рассыпчатая,фрикадельки из птицы под соусом томатным	185	10,78	10,39	26,88	283	
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 648
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
<b>Всего в Обед</b>	<b>710</b>	<b>21,33</b>	<b>20,42</b>	<b>69,49</b>	<b>629</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 210</b>	<b>33,46</b>	<b>32,5</b>	<b>127,88</b>	<b>1 100</b>	

**2-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Сырники из творога с соусом молочным	150	16,5	16,35	22,35	294	
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	ТТК №22
Апельсин	180	0,88	0,83	117	144	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20,78</b>	<b>17,66</b>	<b>161,21</b>	<b>559</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	005
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	5,3	4	134	50
Азу из говядины макаронами отварными с маслом	175	9,65	10,24	39,1	289	№ТТК 665
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 648
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>20,19</b>	<b>20,32</b>	<b>80,96</b>	<b>629</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 270</b>	<b>40,98</b>	<b>37,97</b>	<b>242,17</b>	<b>1 189</b>	

**2-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба" молочная	150	6,8	2	15,4	195	№ТТК 189
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	304
Бутерброд с маслом	40	3,1	6,7	15,5	144	
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			11,25	188	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>12,3</b>	<b>12</b>	<b>52,35</b>	<b>596</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	13
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	2,6	3,2	18,6	216	№ТТК 53



Каша гречневая рассыпчатая с мясом	150	6,72	4,32	27,68	281	164
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	№ТТК 279
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
<b>Всего в Обед</b>	<b>705</b>	<b>19</b>	<b>14,99</b>	<b>99,76</b>	<b>766</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 220</b>	<b>31,3</b>	<b>26,99</b>	<b>152,11</b>	<b>1 362</b>	

### 2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	210	3,3	4,35	23,64	222	183
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Бутерброд с сыром	40	4,8	5,73	16,24	105	
Яйцо отварное	53	3,67	3,22	0,1	98	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>503</b>	<b>11,97</b>	<b>13,3</b>	<b>46,48</b>	<b>452</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	00
Суп из овощей (В 2) со сметаной	230	1,84	3,99	30,05	207	64
Плов из куриного филе	150	13,5	13,4	21	265	ТТК №449
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	3
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
<b>Всего в Обед</b>	<b>705</b>	<b>20,69</b>	<b>22,03</b>	<b>98,26</b>	<b>714</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 208</b>	<b>32,66</b>	<b>35,33</b>	<b>144,73</b>	<b>1 166</b>	

### 2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,5	3,1	14	187	173
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	№КПП 630
Бутерброд с маслом	40	3,1	6,7	15,5	144	
Мандарин свежий	110	0,88	0,22	8,25	67	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,48</b>	<b>15,02</b>	<b>55,75</b>	<b>473</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	005
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	№ТТК 57
Рыба запеченная с картофелем (минтай)	175	16,9	15,4	26,02	275	85
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 585
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
<b>Всего в Обед</b>	<b>700</b>	<b>26,31</b>	<b>23,02</b>	<b>81,54</b>	<b>707</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 200</b>	<b>38,79</b>	<b>38,04</b>	<b>137,29</b>	<b>1 180</b>	

### 2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	150	8,46	6,4	15,24	214	172
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	№ТТК 306
Бутерброд с сыром	40	4,8	5,73	16,24	105	
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>13,66</b>	<b>14,43</b>	<b>50,68</b>	<b>538</b>	



Обед							
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	8	12	180	54-3с-2020	
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	00	
Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,6	26,98	215	№ТТК 203	
Фрикадельки из птицы в белом соусе	90	0,16	1,06	0,96	14	№ТТК 98	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	ТТК №24	
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22	
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26	
<b>Всего в Обед</b>	<b>805</b>	<b>16,03</b>	<b>19,49</b>	<b>88,24</b>	<b>670</b>		
<b>Всего в день</b>	<b>1 295</b>	<b>29,69</b>	<b>33,92</b>	<b>138,92</b>	<b>1 208</b>		

**2-ая неделя /Суббота**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	180	8,1	7,2	32,88	217	188
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Бутерброд с маслом	40	3,1	6,7	15,5	144	
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	82	ТТК №25
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>11,8</b>	<b>14,3</b>	<b>64,68</b>	<b>470</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	60	0,6	3	2,25	38	12
Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,9	8	18	286	60
Рагу овощное с курицей	150	8,25	8,25	24	153	116
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 648
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	ТТК №22
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ТТК №26
<b>Всего в Обед</b>	<b>705</b>	<b>20,28</b>	<b>23,97</b>	<b>80,78</b>	<b>673</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 225</b>	<b>32,08</b>	<b>38,27</b>	<b>145,46</b>	<b>1 143</b>	
<b>Итого</b>		<b>406,57</b>	<b>423,79</b>	<b>1 844,24</b>	<b>14 528</b>	
<b>Среднее,за период</b>		<b>33,88</b>	<b>35,32</b>	<b>153,69</b>	<b>1 211</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>11,19</b>	<b>26,25</b>	<b>50,78</b>		